

2015  
Special Edition  
特別号

こくほ岡山  
平成27年11月1日発行



マスコットキャラクター ハレルン

岡山

Kokuho Okayama

# 若さを保つ秘訣!

## 秘訣① 運動はココロとカラダの若さへの投資

運動することで、



こんなに良いことがあるよ!

(ストレスが  
発散され、気分  
がよくなる。)



(脳が  
若返る。)



(血行がよくな  
り、血管が若  
返る。)



(発達した筋肉  
が糖分、脂肪  
分をしっかり  
消費する。)

全身持久力をあげる

(善玉コレステ  
ロール(HDL)  
を増やす。)



(インシュリン  
の働きがよくな  
り、糖尿病  
予防にもなる。)

(内臓脂肪を燃  
やす。  
太りにくい体  
をつくる。)



(骨が生まれ変  
わる。  
骨折しにくく  
なる。)



健康標語

「好き嫌いしないで食べて 健康だ」

岡山市 安原 蓮夏